

Taifun 

TOFU NATUR

TOFU VELLUTATO

TOFÉ NATURALE



RICETTE

VEGANE

AL TOFU



IL NOSTRO TOFU NATURALE



Soia, acqua, agente coagulante: un buon tofu al naturale contiene soltanto questi tre ingredienti. Il nostro amore per il tofu e la nostra cura appassionata del gusto e della consistenza fanno di questo prodotto apparentemente semplice qualcosa di unico. Il tofu al naturale, anche nella variante fermentata e in quella cosiddetta vellutata, si presta agli usi più diversi e permette di creare piatti dal sapore sempre nuovo che per di più, essendo a base di soia, forniscono all'organismo proteine ad alto valore biologico, minerali e tutti gli amminoacidi essenziali.

È proprio questa grande versatilità a costituire l'essenza del nostro tofu.



Kristina Bachteler, esperto di soia di Taifun, con l'agricoltore Otmar Binder di Forchheim, presso Friburgo.

La materia prima di tutte le nostre specialità di tofu è la soia, un legume particolarmente ricco di sostanze nutrienti. La nostra soia proviene al 100% da aziende convenzionate della Germania meridionale e orientale, della Bassa Austria e delle regioni francesi Alsazia e Giura. Conosciamo personalmente tutti i nostri agricoltori e li visitiamo regolarmente. Sosteniamo anche lo sviluppo di nuove varietà, per promuovere la coltivazione di soia senza OGM nella nostra area geografica. Anche per questo nel 2020 ci è stato conferito il Premio Tedesco per la Sostenibilità (Deutscher Nachhaltigkeitspreis).



TOFU-UN PRODOTTO LOCALE

Portare il tofu sulle nostre tavole: questa era, oltre 30 anni fa, la visione dei nostri fondatori Wolfgang Heck e Klaus Kempff. Da allora Taifun produce le sue specialità nella città in cui è nata, Friburgo, e le esporta in 11 paesi europei.

Il tofu ha una tradizione antica e, se adeguato alle esigenze di oggi, potrà essere uno degli alimenti del futuro! Una convinzione che condividiamo con sempre più persone.



- 1 conf. di Taifun Tofu Vellutato**
1 conf. di Taifun Tofu Affumicato
- 1 mazzetto di erba cipollina
8 funghi champignon piccoli
2-3 cucchiaini di olio per friggere
q.b. sale e pepe
1 cucchiaino di curcuma
4 fette di pane ravanelli
8 pomodori ciliegini (o altra verdura)
- 2 mazzetti di erbe aromatiche, per es. aneto, erba cipollina, prezzemolo
1 cucchiaino di sale marino in fiocchi



1. Far sgocciolare il Tofu Vellutato su uno scola-pasta o scolare l'acqua in eccesso.
2. Tagliare a cubetti il Tofu Affumicato.
3. Tagliare l'erba cipollina a rondelle e i funghi a fette grosse.
4. Scaldare l'olio in una padella e rosolare i funghi e il Tofu Affumicato per circa 3 minuti facendoli dorare bene.
5. Unire l'erba cipollina e lasciarla insaporire per 1 minuto.
6. Con la frusta, lavorare il Tofu Vellutato con sale, pepe e curcuma fino a ottenere una consistenza omogenea. Versarlo nella padella e cuocerlo per 2-3 min a fuoco medio mescolando delicatamente.
7. Disporre le fette di pane su un piatto o tagliere da portata e ricoprirle con il composto.
8. Decorare con ravanelli, pomodori ciliegini ed erbe aromatiche e cospargere con sale in fiocchi e pepe macinato grossolanamente.

Puoi insaporire il tofu strapazzato anche con altri aromi, per es. curry, cumino, paprica, Garam Masala ecc.

TOFU STRAPAZZATO

CON TOFU VELLUTATO & AFFUMICATO

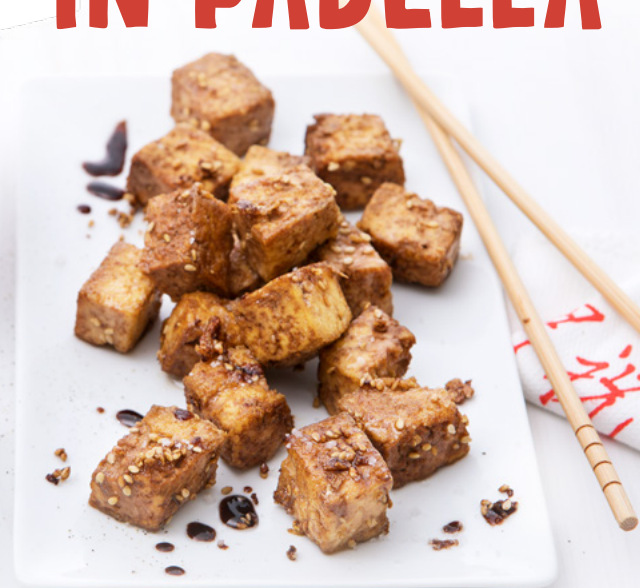
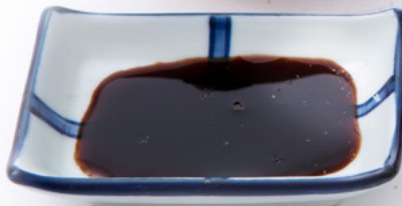




TOFU NATUR

DADINI DI TOFU IN PADELLA

1. Tamponare il tofu e tagliarlo a dadini di 1 cm.
2. Tostare i semi di sesamo in padella, senza aggiungere olio, e tenerli da parte.
3. Rosolare i dadini di tofu a temperatura media nell'olio per friggere, in modo che diventino belli dorati.
4. Aggiungere la salsa di soia e continuare la cottura finché tutto il liquido sarà evaporato.
5. Infine cospargere con i semi di sesamo tostiti.
6. Servire con un'insalata verde oppure utilizzare per arricchire piatti di verdura, riso o pasta.
7. Per un'ottima padella di verdure, unire i dadini di tofu alle verdure dopo averle rosolate e quindi aggiungere del brodo vegetale.



1 conf. di Taifun Tofu natur da 200 g
3 cucchiari di olio per friggere
5 cucchiari di salsa di soia
2 cucchiari di semi di sesamo



Provate questa ricetta anche con i semi di girasole tostiti al posto del sesamo!



1 conf.

500 g
2-3 cucchiari
1
½
½ mazzo

1
100 g

q. b. peperoncino in polvere
q. b. arachidi tritate
q. b. erba cipollina

Per la marinata:

1 cucchiari di zucchero di palma
2 cucchiari di passata di tamarindo
4 cucchiari di tamar (salsa di soia forte)
6 cucchiari di shoyu (salsa di soia delicata)



1. Ammollare la pasta di riso per 15 minuti in acqua fredda e farla sgocciolare bene.
2. Versarvi sopra dell'acqua bollente e lasciarla in ammollo per altri 5 minuti. Scolare e risciacquare con acqua fredda.
3. Aggiungere un po' di olio dal gusto neutro per evitare che la pasta si incollì.
4. Mescolare bene tutti gli ingredienti della marinata con una frusta, finché lo zucchero si sarà sciolto.
5. Tagliare a cubetti il Tofu natur. Scaldare l'olio nel wok o in padella e far dorare bene i cubetti di tofu.
6. Tritare l'aglio, unirlo al tofu e lasciarlo rosolare leggermente.
7. Unire le cipolline affettate a rondelle, il peperone tagliato a strisce e le altre verdure e rosolare ancora, aggiungendo un poco di olio.
8. Aggiungere la pasta di riso fredda e farla insaporire brevemente. Condire con la marinata, mescolare e disporre tutto sui piatti di portata.
9. Cospargere con peperoncino in polvere, arachidi tritate ed erba cipollina. Spremere il succo di limetta sulla pasta.



TOFU NATUR

PAD THAI



1. Tamponare il tofu con carta da cucina e tagliarlo a fette spesse 2 cm; quindi dividere ogni fetta in due triangoli.
2. Mescolare salsa di soia, senape, aglio in polvere, sciroppo e 1 cucchiaino di olio d'oliva, immergervi il tofu e lasciarlo marinare per almeno 15 min o meglio per tutta la notte.
3. Preriscaldare il forno a 220 °C (calore statico sopra e sotto).
4. Impanare le fette di tofu con i fiocchi di lievito e disporle su una teglia rivestita di carta da forno.
5. Tagliare a metà le patate, amalgamarvi 1,5 cucchiaini di olio d'oliva, 1 cucchiaino di sale, timo e polenta e disporle sulla stessa teglia.
6. Tagliare il limone a fette spesse 5 mm e distribuirle sul tofu. Infornare per 20 minuti.
7. Pulire gli asparagi e condirli con 1 cucchiaino di olio d'oliva e 1/2 cucchiaino di sale. Disporli sulla teglia, trasferire le fette di limone dal tofu agli asparagi e cuocere per altri 20 minuti.



1 conf. di Taifun Tofu natur da 400 g

2 cucchiaini di salsa di soia
2 cucchiaini di senape
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino di sciroppo di acero
3 cucchiaini di olio d'oliva
3 cucchiaini di fiocchi di lievito
500 g di patate novelle
1½ cucchiaini di sale
1 cucchiaino di timo essiccato
2 cucchiaini di polenta
1 limone
500 g di asparagi verdi

TOFU NATUR AL FORNO CON ASPARAGI





CREME

CON TOFÉ NATURALE

Ricetta base per ogni variante:

1 conf. di Taifun TOFÉ Naturale
 q.b. sale e pepe
 6 cucchiaini di olio d'oliva
 3-4 cucchiaini di latte di soia o acqua

Per la crema al limone:

1-2 spicchi d'aglio
 1 limone (scorza e succo)
 2 cucchiaini di erbe aromatiche (per es. erba cipollina, aneto, prezzemolo)
 1 presa di peperoncino in polvere

Per la crema al peperone

5 pomodori secchi sott'olio tritati
 ½ peperone rosso finemente tritato
 1½ cucchiaini di paprica dolce in polvere
 1 cucchiaino di erbe di Provenza essiccate
 ½ cucchiaino di Piment d'Espelette
 ½-1 cucchiaino di paprica in fiocchi

Per la crema alle olive

1 5 cucchiaini Kräuter di erbe di Provenza
 100 g di olive nere finemente tritate
 1 spicchio d'aglio
 1 cucchiaino di succo di limone

1. Tagliare grossolanamente il TOFÉ e trasferirlo in un contenitore alto. Aggiungere sale, pepe, olio d'oliva e latte di soia (o acqua) e frullare bene con il frullatore a immersione.

2. Per la crema di TOFÉ al limone

unire a questo composto l'aglio schiacciato, la scorza grattugiata e il succo di limone e aggiungere le erbe aromatiche tritate.

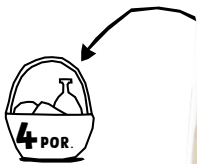
3. Per la crema di TOFÉ al peperone

amalgamare alla ricetta base i peperoni secchi, il peperone tritato, la paprica in polvere e in fiocchi e le erbe di Provenza. Insaporire con Piment d'Espelette.

4. Per la **crema di TOFÉ alle olive** frullare le erbe di Provenza con la crema base. Unire quindi le olive finemente tritate, l'aglio schiacciato e il succo di limone.

5. Per tutte le varianti: aggiustare di sale e pepe.





Per la marinata:

2 conf.	di Taifun TOFÉ Naturale
60 g	di yogurt di soia
½ cucchiaino	di paprica in polvere
½ cucchiaino	di peperoncino in polvere
½ cucchiaino	di Garam Masala
1 cucchiaino	di semi di coriandolo macinati
1	spicchi d'aglio spremuto
1 cucchiaino	di zenzero grattugiato
2 cucchiari	di olio di cocco

Per la salsa al curry:

1 cucchiaino	di olio di cocco
½ cucchiaino	di semi di cumino
½ cucchiaino	di cannella macinata
3	pomodori grandi
1	cipolla grande
1 cucchiaino	di zenzero grattugiato
3	spicchi d'aglio
1 cucchiaino	di curry in polvere
½ cucchiaino	di peperoncino in polvere
1 cucchiaino	di sciroppo di riso
3 cucchiari	di yogurt di soia
1 cucchiaino	di sale

1. Mescolare tutti gli ingredienti della marinata, ad eccezione del tofu e dell'olio di cocco.
2. Tagliare il tofu a cubetti di 2 cm, immergerlo nella marinata e lasciarlo insaporire in frigo per almeno 30 min o meglio ancora per tutta la notte.
3. In una padella, scaldare 2 cucchiari di olio di cocco e farvi dorare bene il tofu marinato per 2 minuti. Quindi sgocciolarlo e tenerlo da parte.
4. Versare l'olio di cocco in un tegame caldo, unire cumino e cannella e farli rosolare per 20 secondi a fuoco medio mescolando continuamente.
5. Aggiungere i pomodori e le cipolle spezzettati, l'aglio tritato, gli altri ingredienti della salsa al curry e 250 ml di acqua. Far rilevare il bollore e cuocere a tegame coperto e a fuoco medio-basso per 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
6. Alla fine frullare finemente la salsa, unire i cubetti di tofu rosolati e lasciarli sobbollire dolcemente per 2 minuti.
7. Servire con riso basmati, pane naan all'aglio e cipolle e cetriolini sott'aceto.

TOFÉ NATURALE

TIKKA MASALA





Per la salsa:

2	cipolle
2	spicchi d'aglio
800 g	di polpa di pomodoro in scatola
300 g	di zucca a cubetti (per es. butternut o hokkaido)
2 cucchiaini	di olio d'oliva
200 ml	di brodo vegetale
q.b.	sale e pepe
q.b.	timo fresco

Per la besciamella:

30 g	di margarina
30 g	di farina
100 ml	di brodo vegetale
200 ml	di drink di avena o simili
q.b.	noce moscata
q.b.	sale e pepe

Per le lasagne:

1 conf.	di Tofé Naturale
250 g	di lasagne pronte
2	piccole barbabietole rosse
200 g	di zucca
100 g	di spinaci freschi (o surgelati)

Per il topping:

1 conf.	di TOFÉ Naturale
3 cucchiaini	di olio d'oliva
2 cucchiaini	di erbe di Provenza
2 cucchiaini	di pangrattato
1-2 cucchiaini	di fiocchi di lievito (opzionali)

1. Per la salsa tritare aglio e cipolle e farli rosolare per 2-3 minuti in olio d'oliva.
2. Unire la zucca a cubetti e lasciarla insaporire. Aggiungere brodo, polpa di pomodoro e aromi.
3. Far cuocere coperto a fuoco medio per ca. 10 minuti.
4. Per la besciamella: sciogliere la margarina in una casseruola, mescolarvi la farina e diluire con il brodo vegetale e il liquido prescelto (per es. drink di avena). Far rilevare il bollore, in modo che la salsa acquisti consistenza, e insaporire con sale, pepe e noce moscata.
5. Sbriciolare il TOFÉ Naturale con le mani. Sbucciare la barbabietola e la zucca e tagliarle a fettine sottili.
6. In una teglia grande (ca. 30 x 40 cm) alternare gli strati in quest'ordine: salsa al pomodoro, lasagne, di nuovo salsa al pomodoro, zucca, besciamella, TOFÉ. Al 2° giro fare uno strato di barbabietola, al 3° giro uno di spinaci. Salare le verdure. Concludere con la besciamella.
7. Per il topping: sbriciolare il TOFÉ, mescolarlo con pangrattato, olio, erbe di Provenza ed eventualmente fiocchi di lievito e distribuire questo composto sulle lasagne.
8. Cuocere per 35-40 minuti in forno ventilato a 200°C, finché le lasagne saranno tenere.

LASAGNE

CON TOFÉ NATURALE



TOFÉ NATURALE

INVOLTINI ALLA GRIGLIA



- 1 conf.** di Tofé Naturale
1 cucchiaino di condimento per barbecue alla paprica o Piment d'Espelette
- 1 melanzana
1 zucchini
1 peperone giallo o rosso
q.b. sale e pepe
4 cucchiaini di olio d'oliva
1 spicchio d'aglio finemente tritato
2-3 rametti di rosmarino e timo finemente tritati
1 limone (scorza grattugiata)
½ cucchiaino di paprica rosa in polvere
½ cucchiaino di pepe macinato grossolanamente

1. Tamponare il TOFÉ con carta assorbente, tagliarlo a pezzi non troppo piccoli e mescolarlo bene con il condimento alla paprica o Piment d'Espelette.
2. Tagliare la melanzana e la zucchini a fette sottili nel senso della lunghezza e il peperone a pezzi non troppo piccoli.
3. Cospargere di sale tutte le verdure e lasciarle riposare su un piatto per 20 minuti, quindi tamponarle con carta assorbente.
4. Preparare la marinata mescolando olio, aglio, erbe tritate, scorza di limone, paprica in polvere e pepe. Avvolgere il TOFÉ nelle fette di melanzana e zucchini e fissare con uno stecchino, infilzando insieme anche un pezzo di peperone.
5. Spennellare gli involtini di TOFÉ con la marinata e se possibile lasciarli riposare in frigo per 2-3 ore prima di grigliarli. Prima di servirli insaporire con sale e pepe.



Crema con mango e maracuja

1 conf. di Taifun Tofu Vellutato
100 ml di latte di cocco
150 ml di mango maturo frullato
2 maracuja (polpa)
1 bustina di zucchero vanigliato
1 presa di cannella in polvere
4 cucchiari di mango frullato o tagliato a dadini per guarnire

Crema con fragole e sambuco

1 conf. di Taifun Tofu Vellutato
250 g di fragole
2 cucchiari di sciroppo di fiori di sambuco
1 limone (scorza)
1 cucchiario di succo di limone
2 cucchiari di zucchero di canna
4 cucchiari di salsa di frutta e fragole fresche per guarnire

Crema con frutti di bosco e limetta

1 conf. di Taifun Tofu Vellutato
250 g di frutti di bosco misti (mirtillo, more, lamponi)
1 limetta (succo e scorza)
1 manciata di foglie di menta tritate
2 cucchiari di zucchero di canna
4 cucchiari di salsa di frutta e frutti di bosco freschi per guarnire



1. Per ciascuna crema, frullare il Tofu Vellutato con tutti gli altri ingredienti ad eccezione dello zucchero di canna in modo che acquisti una consistenza molto fine e cremosa.
2. Unire quindi gradualmente lo zucchero di canna, regolando la quantità in base al gusto personale e al grado di dolcezza della frutta. Si può usare anche sciroppo di acero o di agave.
3. Per un risultato ancora migliore, raffreddare le creme in frigo prima di servirle.



CREME DI FRUTTA

AL TOFU VELLUTATO

DELIZIA AL CIOCCOLATO VEGANA



1. Grattugiare o tritare finemente il cioccolato e farne sciogliere la metà a bagnomaria. Unire l'altra metà e spegnere il fornello. In questo modo si evita che la massa si riscaldi troppo.
2. Nel frattempo far sgocciolare il Tofu Vellutato in uno scolapasta.
3. Trasferirlo in una ciotola, lavorarlo con lo zucchero vanigliato fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea e amalgamervi lentamente il cioccolato fuso.
4. Montare la panna di soia (preferibilmente appena tolta dal frigo) con una frusta manuale o elettrica, unendo via via l'amido e lo zucchero al velo mescolati. Alla fine deve risultare ben soda e cremosa.
5. Amalgamarla delicatamente al composto di tofu e cioccolato. Distribuire la mousse in 4 ciotoline da dessert e metterle in frigo per almeno 60 minuti.
6. Prima di servire, decorare a piacere con i frutti di bosco.



1 conf.
120 g

10 g
200 ml
5 g
10 g

di Taifun Tofu Vellutato
di cioccolato fondente
vegano min. 70%
di zucchero vanigliato
di panna di soia (fredda)
di amido
di zucchero a velo

Per guarnire: frutti di bosco freschi



Per una nota esotica,
provate ad aromatizza-
re la mousse con pepe
lungo nero macinato.



2 conf.

260 g
230 g

2 cucchiaini
3 cucchiaini
140 g
60-70 g
2-3

1
70 ml

Per la meringa:

100 ml
¼ cucchiaino
100 g
1 cucchiaino

di Taifun Tofu Vellutato
di farina
di zucchero (per es. di
canna)
di lievito per dolci
di farina di soia
di margarina
di amido
baccelli di vaniglia (midollo)
o 4 cucchiaini di estratto di
vaniglia
limone (scorza grattugiata e
succo)
di olio di colza

di aquafaba (acqua di
cottura dei ceci)
di cremor tartaro
di zucchero a velo
di estratto di vaniglia

1. Per la pasta mescolare la farina con 80 g di zucchero, il lievito e 1 cucchiaino di farina di soia, aggiungere la margarina fredda a pezzetti e lavorare il tutto fino a ottenere un impasto liscio. Avvolgere con pellicola e mettere in frigo per 30 min.
2. Per la crema: con il frullatore ad alta potenza amalgamare bene il Tofu Vellutato con 150 g di zucchero, amido vaniglia, scorza e succo di limone, olio di colza e 2 cucchiaini di farina di soia.
3. Riscaldare il forno a 180 °C. Ungere una tortiera grande con bordo apribile e foderarla con l'impasto fino a 2/3 di altezza. Distribuirvi sopra la crema, e infornare per ca. 45-55 min.
4. Per il topping meringato sbattere l'aquafaba con la frusta elettrica per 5-10 min. Unire lentamente il cremor tartaro, lo zucchero al velo e la vaniglia.
5. A 20 minuti dalla fine della cottura distribuire questa massa sul dolce e lasciarla cuocere per il tempo rimanente.
6. Far raffreddare la cheesecake prima di estrarla dalla tortiera.

CHEESECAKE VEGANA

CON TOFU VELLUTATO



Il topping meringato può essere sostituito con una decorazione a base di frutta fresca.

The logo for Taifun features the word "Taifun" in a black, cursive script. A solid red circle is positioned to the right of the letter 'n', partially overlapping it.

Taifun

Altre ricette: **taifun-tofu.it**
Taifun-Tofu GmbH · Bebelstr. 8 · 79108 Germania

